



'Uz pilates, mojem sadašnjem i zglodu pridonijela je akupunktura i kombinirana prehrana'

'Za razliku od hata joga koju sam prije vježbala, uz pilates vježbe sam postigla veću razgibanost te sam u boljem dosluhu sa svojim organizmom koji volim poslušati i napraviti što mi on naredi'

vježbom do zdravlja

Na kraju vježbanja treba se opustiti i istegnuti. To se uspješno postiže ako legnete na loptu, postavite ruke iza glave i na njoj balansirate pravilnim udisajem i izdisajem. Vježba pridonosi povećanju cirkulacije, što je baza za zdravo i vitalno tijelo

4.



Pilates savjeti

1. Marija vrlo brzo reagira na vježbu tako da je uspjela da joj takvo pravilno držanje postane svakodnevnica

2. Vježba ima višestruko djelovanje pa je Marija ne izostavlja iz svakodnevnog treninga

3. S Marijom naglašeno radimo potiske na nogu kako bismo joj jače istegnuli i opustili mišiće nogu

4. Marija zna često dolaziti na vježbu umorna, s glavoboljom, misleći da neće moći ništa napraviti, ali nakon vježbe kaže da je kao nova osoba

Prije početka vježbanja potrebno je pravilno postaviti sve segmente tijela. To se u sjedećem položaju postiže izduživanjem vrata i glave prema gore, spuštanjem ramena, približavanjem lopatica i otvaranjem prsnog koša. Ono najvažnije pritom je da se trbušna preša i leđa aktiviraju poput korzeta koji drži tijelo

1.



Svaka žena želi čvrste i tonične mišiće. Ako postavite loptu između nogu i prsnog koša, aktiviraju i trbušne mišiće. U ovom položaju ruku na podlakticu i prsno-

3.

Nakon dugotrajnih stajanja u sjedećem položaju tijekom radnog dana, a pogotovo u poslu koji zahtijeva puno nagona, Marija bavi, potrebnim istezanjem mišića na koje se stres najviše odražava

Ovom se vježbom istezaju trbušni mišići, prepona i postranični veliki mišić leđa, a instruktor potiskom na nogu dodatno istezaju

se o svojim ukućanima. Na pitanje o podrijetlu sam iz Slavonije, Marija kaže da već nešto govori. No jednako kao i svaka žena može odvojiti malo vremena za sebe i svoje tijelo

lija i pesticida. Takvu hranu izbjegavam. Upotrebljavam jako puno maslinovog ulja i obožavam jesti puno salate. Ne bih mogla zamisliti život bez salata i povrća. Naravno, jedem i puno voća.

ZDRAV ŽIVOT: Znače li tvoji redoviti dnevni obroci i redovit boravak u kuhinji?

- Volim kuhati, premda se ne vidim kao osoba koja će svaki dan nešto kuhati. No ako nisam u mogućnosti redovito jesti, jedan obrok nikada preskačem, a to je juha. Sigurna sam da puno ljudi misli o juhi kao o nekakvoj tekućini s malo tijesta, ali to nije tako. Juha može biti vrlo hranjiva a najviše volim bistre juhe od povrća. Međutim, nemam ništa protiv tradicionalne mamine domaće juhe. Dakle, mrzim kada nemam uvjeta za održavanje svojih zdravih "rituala", neke vrste discipline u svome živo-

tu koju sam si zadala. Nekako pregrizem dva, tri dana, ali se to odmah vidi na mom tijelu ali i duhu, odnosno raspoloženju. Ipak, kad odlazim na turneju, pokušavam biti disciplinirana. Primjerice, kad krećem na put, nastojim na vrijeme pripremiti sendviče od integralnog peciva s puno salate.

ZDRAV ŽIVOT: Možeš li se u budućnosti vidjeti kao marljivu ženu kućanskoga tipa?

- Sumnjam, premda se slažem da je lijepo da žena doma kuha i brine



Više sam izgubila

na centimetrima nego u kilogramima

Pilates vježbe za zdravije i ljepotu

Ana Marija Jagodić-Rukavina buduća je magistrica kineziologije na području rekreacije, tj. pilatesa. Među prvima u Hrvatskoj predstavila je klasičnu pilates tehniku i jedina je u Hrvatskoj nadogradila klasični pilates posebnim novostima. Pojasnila nam je osnovne osobitosti pilates tehnike i prokomentirala utjecaj pilatesa na Mariju Husar, jednu od brojnih poznatih vježbačica koje dolaze u njezin pilates studio. "Pilates je tehnika kojom se prije svega bave žene, premda je njezin osnivač bio muškarac, Nijemac Joseph Pilates, prije devedesetak godina. No sve češće pilates vježbaju i mlađi, uglavnom biznismeni. Riječ je o terapijskoj tehnici koja istovremeno na dva načina tretira mišić. Jedan je taj da ga snaži, ali ne voluminizira, odnosno ne pumpa ga.

Mišići nakon pilatesa nisu prenapuhani, tj. preveliki što je najčešće posljedica konvencionalnih metoda vježbanja. Dakle, pilates razvija tonus mišića, poboljšava držanje i tijelo čini ljepšim. Međutim, jedna komponenta nedostaje klasičnom pilatesu - izdržljivost. Upravo sam to dodala svojim vježbama. Pilates je apsolutno zdrav za kralježnicu, za sve koštano-zglobne strukture a istovremeno se dobiva lijepo i izduženo tijelo. Dakle, s pilatesom postižemo dva osnovna aspekta: estetski i zdravstveni. Jednostavno sam se zaljubila u pilates jer sam vidjela rezultate i na sebi i na drugima, što je naravno slučaj i s Marijom.

Kod nje su promjene izuzetne što se tiče kralježnice, kad govorimo o zdravstvenom dijelu. Međutim, u razdobljima kad nema intenzivne nastupe i kad nije pod velikim stresom, dakle kad ima redovitu tjelevoježbu, vidljiviji su i estetski rezultati. Pretonizirani mišići se opuste, tijelo se istegne, pravilnije se drži itd. No najvažniji rezultat koji je postigao pilates kod Marije je nestanak



Trenerica Ana Marija Jagodić-Rukavina

bolova u kralježnici, tako da se sada u svom tijelu osjeća kao doma. Marija vlada svojim tijelom a ne ono njom. Inače je imala pretonizirane, tj. prekratke mišiće nogu tako da smo ih izdužili. Sada se osjeća fleksibilnijom, okretnijom i automatski ljepšom i izduženijom.

Tijekom vježbanja pilatesa važno se koncentrirati na mišićnu kontrakciju, znači ne misliti što će se kuhati toga dana, jesmo li platili sve račune i slično. Važno je misli fokusirati na tijelo i uspostaviti mentalno-mišićnu komunikaciju.

Instruktor pomože vježbaču vizualizirati trenutak vježbanja i u glavi. Recimo, vježbač može vizualizirati vlastiti mišić kao spužvu koja se konstantno kontrahira i jača. Na taj način vježbač će pravilnije disati te će rezultati vježbanja biti puno brži a sama kontrakcija puno učinkovitija."

smršaviti ili izgubiti kilograme koji nam smetaju, nego je puno važnije naučiti pametno jesti, odabrati najbolje vježbe za svoje tijelo i jednostavno zdravije živjeti. Na koji način se snalazi

u "vodama zdravoga života" pitali smo je na jednom od treninga u pilates studiju kod njezine trenerice Ane Marije Jagodić-Rukavine. "Marija već dulje vrijeme vježba pilates i jedan rezultat je vid-



Razgovor s pjevačicom

MARIJOM HUSAR

'Nastojim se zdravo hraniti, jesti finu, organski uzgojenu hranu, puno povrća, maslinovog ulja i voća'

ljiv - ljepše oblikovano tijelo. S drugim je najbolje upoznata sama Marija, onim zdravstvenim - smanjenim bolovima u kralježnici", objašnjava nam trenerica. Što je sve činila i što trenutačno radi da bi održala postignute rezultate, pitali smo je u stanici treninga.

Uživam u kuhanju

- Prije svega, uz tjelevoježbu i dalje pazim na pravilnu prehranu. Nastojim što redovitije jesti, tj. imam tri kvalitetna obroka dnevno. Čim neredovito jedem, sve mi se u organizmu nekako poremeti i počnu mi se slagati suvišni kilograme. Ali uz redovitiju prehranu i discipliniraniji život, sve je puno lakše i s kilogramima i sa zdravljem. Moram priznati da već jako dugo nisam bila bolesna, a sve je to rezultat mog zdravoga života! Nastojim se zdravo hraniti, jesti finu, organski uzgojenu hranu, bez kemika-



Practicirala sam i hata jogu

"A jme meni, smršavila si deset kilograma", jedan je od komentara s kojim se u posljednje vrijeme susreće Ma-

rija Husar i to je ponekad jako naljuti. "Smršavila sam samo četiri kilograma, ali sam zato izgubila sedam centimetara u bokovima", objašnjava Marija Husar i uvjerava nas kako nije najvažnije samo

TIJEKOM VJEŽBANJA PILATESA VAŽNO JE KONCENTRIRATI SE NA MIŠIĆNU KONTRAKCIJU, ZNAČI NE MISLITI ŠTO ĆE SE KUHATI TOGA DANA, JESMO LI PLATILI SVE RAČUNE I SLIČNO.



unutarnjih bedara. Išćete, utječete opuštenom postavljano-žežete

2.



vremena na pospremanje stana i u tome znaju preterivati. Smatram to suvišnim jer u životu treba znati i uživati, zar ne?

Bez cigareta opet s andeoskim glasom

ZDRAV ŽIVOT: Da, ali ipak si se nedavno odrekla pušenja, u čemu si sigurno dugo godina uživala.

- Nedavno sam prestala pušiti i jako sam sretna zbog toga. Pušenje mi je u posljednje vrijeme počelo dosta smetati. Već nekoliko puta sam pokušavala prestati, ali tek sam ovaj put uspjela.

ZDRAV ŽIVOT: Kako te doživljava tvoja okolina kao nepušačicu, cure iz banda?

- Svi su na početku bili vrlo skeptični, a i sama

sam bila sumnjičava jer sam prije, kad sam pokušavala prestati pušiti, imala različne krize. Ovaj put nisam pokleknula. Dakle, moj karakter je očvrstnuo!

ZDRAV ŽIVOT: Jesu li i ovaj put krize bile teške?

- Prvih nekoliko dana odvikavanja užasno sam puno jela. Počela sam neke stvari raditi puno brže nego prije i to je bio onaj pozitivni dio krize. Primjerice, sve sam pospremala, prala, peglala... Kad je prošla prva nepušačka kriza, sasvim sam normalno počela izlaziti i zabavljati se. Sve je kao nekada, ali puno zdravije bez cigareta.

ZDRAV ŽIVOT: Je li razlog nepušenju možda i briga za glas?

- Na neki način da jer sam sigurna da mi je pušenje u posljednje vrijeme zadavalo dosta problema i na tom području. Najdraža stvar koju sam primijetila nakon što sam prestala pušiti su promjene u glasu. S mnogo većom lakoćom pjevam i sada s glasom mogu izvoditi neke stvari koje sam mogla kao mala djevojčica. Zbog toga sam doista sretna. Sad mi je glas opet andeoski!

Četiri kilograma mršavija a sedam centimetara uža

ZDRAV ŽIVOT: Uz ljepši glas imaš i primjetno ljepši stas. Koliko si smršavila i jes li se dosta namučila kako bi došla do sadašnje linije?

- Ne, jer nisam pobornik gladovanja zbog vitkije linije. Volim kuhati i uživam u dobroj i zdravoj hrani. Ne podržavam stroge, niskokalorične dijetete. Smatram da u današnje vrijeme ljudi jako puno rade, često su pod stresom i jednostavno im je potrebna energija.

Za sada sam skinula četiri suvišna kilograma tako što nisam miješala ugljikohidrate i proteine i jela sam po načelima kombinirane prehrane. Uz to, bila sam na "iglicama", tj. na akupunkturi kod Borisa Močinića, koji mi je savjetovao cjelokupni program prehrane ali i sve tzv. sporedne stvari koje su nam od velike koristi dok mršavimo.

ZDRAV ŽIVOT: Koliko dugo si se tako hranila, odnosno koliko je prošlo vremena do željene težine?

- Dok nisam postigla sadašnju težinu, na taj način sam se hranila sigurno dva mjeseca. Izgubila sam samo četiri kilograma, ali sam zato u bokovima izgubila sedam centimetara. Naravno, uz kombiniranje namirnica i akupunkturu, sadašnjem izgledu značajno je pridonio i

'OSIM ŠTO VJEŽBAM PILATES, PRESTALA SAM PUŠITI, PIJEM SAMO DVIJE ŠALICE KAVE DNEVNO I PAZIM NA PREHRANU, A JOGGINGOM ČU POBOLJŠATI I SVOJU KONDICIJU'

pilates, tj. vježbe moje trenerice Ane Marije Jagodić-Rukavine.

Nakon pilatesa sam razgibana i opuštena

ZDRAV ŽIVOT: Kad si se prvi put susrela s pilatesom i zašto si se odlučila baš za te vježbe

- Prije tri godine Ana Marija je bila prva osoba koja nas je uvela u pilates vježbe. Za razliku od hata joge koju sam prije vježbala, u pilatesu sam postigla veću razgibanost i nestali su bolovi u leđima koje sam ponekad osjećala. Pilates mi je još više pomogao da budem u boljem dosluhu sa svojim organizmom koji volim



Za sada sam skinula četiri suvišna kilograma tako što nisam miješala ugljikohidrate i proteine i jela sam po načelima kombinirane prehrane. Uz to, bila sam na akupunkturi kod Borisa Močinića, koji mi je savjetovao cjelokupni program prehrane

poslušati i napraviti što mi naredi, za razliku od fitnesa, pilates je ipak nešto što se može vježbati doma, u hotelu, na putu ili negdje drugdje. Nakon pilatesa se bolje osjećam i fizički i mentalno, jednostavno sam bolje volje.

ZDRAV ŽIVOT: Pomaže li ti vježbanje i u rješavanju stresa?

- Naravno, pilates mi u tome puno pomaže, ali mislim da tu nema velike filozofije. Jednostavno se smirim i to je to.